

Trondheim, 08.10.2021 (oppdatert 13.10.2021)

Innkalling

Norges Håndballforbund Region Nord innkaller til spillersamling.

Miljø	RLM (Regionalt Landslag)
Målgruppe	Jenter født 2004 og 2005 (hver sin samling)
Dato	Tirsdag 19.10.2021
Sted Oppmøtetidspunkt	Trondheim Spektrum Se under for de øvrige datoer.
Program	Se under. Inkl. utstyr.
Annen viktig info	Dette er den første RLM samlingen for spillere født 2005. Mange ungdomstrenerere deltok på Webinar "Om spillerutvikling" i august. I dette Webinar ba vi om at klubbtrenerne, foresatte og spiller må utvise tålmodighet ("god tid" - mange samlinger igjen). Alle kan ikke delta på respektive samling. Nederst i dokumentet sees når neste gjennomføres.
Trenersteam	Victoria Koen (fysisk ressurs), Maichen Eidem Olsen, Jan Erik Wiedemann og Vedrana Terzic (målvaksressurs).
Kontaktinfo	Praktiske spørsmål og forfall: Geir Nicolaysen gn@handball.no / 909 33 353 Spørsmål vedr. uttak (foresatte ber vi rette spm via klubbtrener).

Det bes om at forfall meldes så tidlig som mulig grunnet planlegging av økten. Forfall skal være kort begrunnet og manglende forfall/begrunnelse medfører at man ikke blir vurdert til neste samling.

Hvis du har vært forhindret fra å trene for fullt de to siste dagene før samling forventes forfall.

Fra pandemiens oppstart våren 2020 har vi lært at til tross for mild sykdom (f.eks forkjørelse) SKAL avbud/forfall meldes. Er man syk får man flere sjanser.

Hver enkelt spiller tar med seg tilstrekkelig med mat for samlingen.

Spillere fra Nord-Norge bestiller fly tur/retur til Trondheim (se direkte info SMS).

Hvem vi ordner losji til ved Scandic Lerkendal sees i navnelisten.

Vel møtt!

Med vennlig hilsen

Geir Nicolaysen

Fagansvarlig Spiller- og Trenerutvikling

Norges Håndballforbund Region Nord

Les videre om:

- *Vår regionale spillerutvikling og hensikten til våre møteplasser denne sesongen*
- *Innkalling, om samlingen, din deltakelse, totalbelastning og tilrettelegging av hverdagen*

Begeistring • Respekt • Innsatsvilje • Fair Play

Vår regionale spillerutvikling

Regionens målsetting med spillerutvikling er å legge til rette for en kultur med positive holdninger og ferdighetsutvikling. Vårt hovedmål er å bidra til at det innkalles en ny spiller på seniorlandslagene hvert år og at vi er representert med ca. 20% på yngrelandslagene.

Vår ambisjon er å MOTIVERE spillere til mer selvstendighet og ansvarlighet i det daglige treningsarbeid. Dette fordi det er i det daglige treningsarbeidet størst utvikling og påvirkning skjer. I dette ligger bl.a. at spilleren selv tar ansvar for å innhente svar på sine spørsmål. I tillegg loggføre trening, egenvurdering (/ bruke referanse), reflektere over egen utvikling, sette seg konkrete personlige utviklingsmål osv. Som foresatte vil man det beste for sin ungdom. Vi mener det beste for alle ungdommer er at foresatte oppfordrer og støtter ungdommen til å ta ansvar. Videre håper vi at vårt verdigrunnlag er noe å strekke seg etter i samtalen(e) om samlingen i for- og etterkant.

Med utgangspunkt i spillere sine ambisjoner er det noen setninger / verdier / holdninger som peker ut retningen på vårt utviklingsarbeid:

"Lyst og vilje til å øve mye og motivasjon til å lære"

"Det er meg selv det kommer an på" Det er spilleren selv som må gjennomføre alle treningstimer med kvalitet

"Jeg blir det jeg gjør" Ønsker man å øve hurtighet, må eksplosivitet / skarphet og start-stopp-start terpes ofte

"Det jeg vet har jeg godt av" Kosthold, væske, restitusjon (inkl god natt søvn), osv

Om samling og din deltakelse

Forfall, praktiske spørsmål og om uttak rettes til person oppgitt på side 1 i dette dokumentet. Vi har som «policy» at det er klubbtrener, og ikke foresatte, som henvender seg med uttaksspørsmål. **Vi ber om at alle foresatte respekterer dette.**

HENSIKT MED SAMLINGER REGIONAL REGI, VÅR INTENSJON og MÅLSETTING

Vi ønsker aktive spillerutviklere. Det medfører at de også har lag de følger. Dessverre ikke mulig å dra ut for å se enkelt kamper.

Vi vil bruke video (og digitale besøk)

- Aktuelle oppgaver sendes ut
- Viktig med sammenlignbart. Få en status på sentrale forutsetninger og ferdigheter.
- Åpner for god sammenligning mellom mottatte opptak.

Lokale samlinger & RLM Utfordrersamlinger

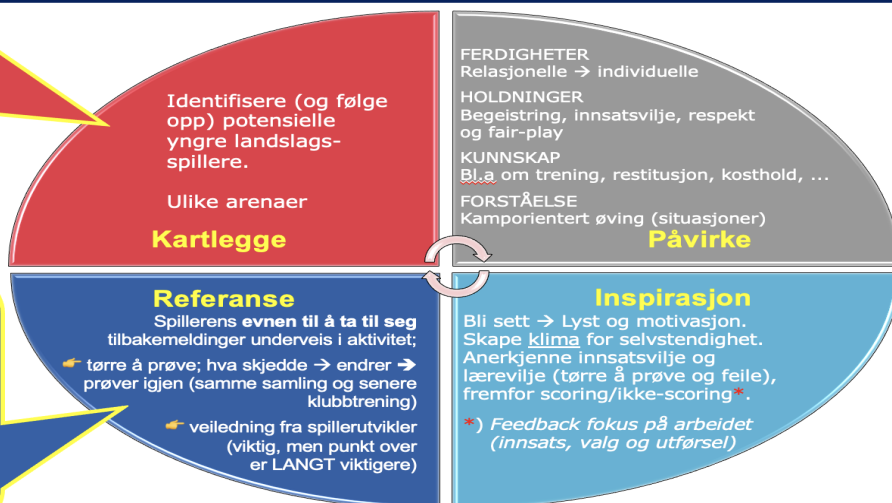
REGIONSERIENE | BRING og LERØY | (SLUTTSPILL 14 år)

Sammen med andre oppleve / erfare / reflektere krav til...

- Fysikk** (tempo – kraft – over tid)
- Mentalitet** (tørre og feile – flere ganger | fighter | unne og beundre | osv)
- Koordinasjon** (lære-, styre-, omstilling- og orienteringsevne)

Øvingsbilde – «herme etter» og «hva fungerer»

«Hva er og hvordan» → evnen til å skape og utnytte rom, samt stenge / hindre rom



Regionalt Landslag (RLM)	RLM Utfordrersamlinger
Regional arena Samlingene gjennomføres i Trondheim. 2 av samlingene besøkes av yngre-landslagstrenerne. De "yngste" spillerne danner "BYLAG" en periode.	En delt regional arena for spillere i Nord-Norge og Midt-Norge. Samlingene i Nord-Norge kan rullere mellom Bodø og Tromsø. Samlingene i Midt-Norge gjennomføres primært i Trondheim. Samlingene ledes av regionens RLM spillerutviklere og lokale spillerutviklere vil rullere på å bistå.
<p>Spillerne kan forvente: Inspirasjon Bli sett / få tilbakemelding Oppleve høy aktivisering og hensiktsmessige valgøvelser Intro/oppfølging styrketrening Utholdenhetstest Konkretisering; aktiviteten har en hensikt og det skapes øvingsbilder Utfordret på refleksjon I løpet av samlingen tildeles utviklingsoppgaver løpende.</p> <p>Region forventer: Innsatsvilje Lærevillighet Selvstendighet; foresatte bør unngå å utføre all tilrettelegging Motivasjonsretning: Oppgaveorientert/-fokus (... skaper indre drivkraft)</p> <p>Region hensikt med samlingene => Påvirke ferdigheter => Gi referanse ("hva er bra / hva kreves / fokus i fremtidig treningsarbeid) => Inspirere => Kartlegge* potensielle yngrelandslagsspillere</p> <p>* Det er relativt få spillere fra de lokale samlingene som innkalles til RLM. Gjennom endret spillerutviklingsmodell øker antallet når vi har etablert RLM utfordrersamlinger</p>	

Møteplasser rundt om i regionen

Totalaktivitet og tilrettelegging i hverdagen

Etter samling bør spillere vente med ny trening til neste dag. Vårt ønske er at klubb legger til rette for at innkalte spillere er «fit for fight» til samling. I dagene før samling bør det være lagt til rette treningsmessig – og hvis mulig, styres spiller unna kamp dagen før samling. Mellom samlingene, det vil si 4-6 uker, oppfordrer vi klubbene til å legge til rette for spillerutvikling. Med det mener vi bl.a.:

- Balanse mellom treninger og kamp. Utgangspunkt er tre treninger mellom hver kamp.
- Kandidater til våre arenaer får en treningspåvirkning i klubbregi som ivaretar utvikling. Vi er opptatt av at helheten til spilleren blir ivaretatt igjennom:
 - Ca. 1/3 trening sammen med spillere som har kommet lengre (differensiering/ hospitering).
 - Hver klubbtrening med øving i spillesituasjoner som er kamplike (spesifisitet).
 - Hver klubbtrening minimum 1/3 med fys-trening (prestasjonsfremmende og utvikle forutsetningene - tåle samlinger med krav til restitusjon mellom økter).
 - Egentrening med fokus mental- og fysisk trening.

I vår idrett gjennomføres mange av kampene i helger. Viktig at klubb vurderer hver enkelt spiller sin totalbelastning over tid, slik at utgangspunktet “3 treninger - 1 kamp” holdes så godt det lar seg gjøre.

Praktisk informasjon tilreisende spillere

Se listen under med spillere. I listen er det enkelt spillere med kommentar “Overnatting ordnes” eller “Bestill fly...” er innlosjert / bestil overnatting til ved Scandic Lerkendal. Rom er fordelt og spiller oppgir sitt navn ved ankomst.

TIPS:

LAST NED APPene **ENTUR** og 2x **ATB mobilett*** og reise

*) App: ATB og ATB mobilett

Eller betal billett via SMS: Send barn (- 16 år) / voksen til mobilnummer 2727.

Fra Trondheim Lufthavn, Værnes ⇒ Med flybuss reise til “Scandic Lerkendal” (snakk med bussjåfør hvor du skal).

Scandic Lerkendal til Trondheim sentrum.

Til bussholdeplass Studentersamfunnet og gå “nedover” langs Nidelven til Trondheim Spektrum.

Reisetid ca 10 minutter + 8-9 minutter gange.

En del av forberedelsen er å gjøre noen Google-søk før reiser til Trondheim starter.

Eksempelvis finne Trondheim Spektrum, Scandic Lerkendal og Utleirahallen.

Etter samling oppfordres ALLE til å bidra til at langveisfarende blir transportert til nærmeste bussholdeplass:

>> Skyss privat eller Atb-buss til Lerkendal for de som skal reise med Flybuss ut til Trondheim Lufthavn

>> Ved Holtemannsveien for de som skal reise med Mørebussen sørover

Refusjon fly fra Nordland, Troms eller Finnmark

Refusjon buss Møre og Romsdal

LINK (innsending refusjonskrav) SENDES BERØRTE SPILLERE RETT ETTER SAMLING

Program

TRONDHEIM SPEKTRUM (sjekk Google hvis usikker hvor hallen ligger i Trondheim)

Ta med deg dusj-tøy (alle dusjer minimum etter økt 1) og tørt tøy til økt 2. Ball. Annet egnet treningstøy.

Eventuelt rengjort løpesko til bruk under utholdenhetstest (gutter = geysir / jenter = BEEP)

Aktivitet	Født 2005	Født 2004
Oppmøte	08:45 ut for hall D2	10:00 ut for hall D2
Økt 1	09:00 - 10:30	10:30 - 12:00
Økt 2	13:00 - 14:30	14:30 - 16:00
	Kort oppsummering (maks + 15 minutter)	Kort oppsummering (maks + 15 minutter)

Innkalte spillere

Vennligst meld i fra om eventuelt klubbytte på samlingen. Det er ikke nødvendig å sende egen SMS om dette.

Jenter f.2005

Klubb	Fornavn	Etternavn	Primær spilleposisjon	Komm.
Aksla	Camilla	Opphaug	Linjespiller	1
Aksla	Mathea	Soma Nordstrand	Bakspiller høyre	1
Byåsen	Iselin	Kvannli	Bakspiller midtre	-
Byåsen	Johanna D.	Haugan	Bakspiller midtre	-
Byåsen	Synne J.	Stavø	Bakspiller venstre	-
Charlottenlund	Celine	Gran	Bakspiller venstre	-
Hødd	Dina Slotterøy	Haugen	Kantspiller høyre	1
Hødd	Ivana	Terzic	Målvakt	1
Hødd	Lisabeth	Brudevoll	Linjespiller	1
Hødd	Sol Stensvaag	Klevberg	Bakspiller	1
Malvik	Emma Aftret	Ready	Bakspiller midtre	-
Malvik	Victoria Simavik	Andersen	Målvakt	-
Meldal HK	Stine Lise	Kristiansen	Bakspiller midtre	-
Ranheim	Maja	Hansen	Linjespiller	-
Rapp	Frida Molaup	Selnes	Målvakt	-
Rapp	Sara	Høyem	Bakspiller høyre	-
Skaun HK	Kristianne	Bårdvik	Linjespiller	-
Skaun/Byneset	Celine	Fyrileiv	Bakspiller venstre	-
Skaun/Byneset	Emma Henden	Fosnæs	Bakspiller høyre	-
Skaun/Byneset	Guro Vigdal	Berge	Kantspiller høyre	-
Skaun/Byneset	Pernille	Antonsen	Bakspiller venstre	-
Stjørdal HK	Emilie Jeanette	Sæther	Bakspiller	-
Tiller	Karoline	Gundersen	Bakspiller høyre	-
Tiller	Malin	Grindhagen	Bakspiller midtre	-
Tiller	Nora-Elise	Olsvik	Målvakt	-
Tiller	Synne	Olsen	Bakspiller midtre	-
Tromsø HK	Erle	Berg-Johansen	Kantspiller høyre	2
Tromsø HK	Eveline	Emberland	Bakspiller venstre	2
Junkeren	Vår	Sellebold	Målvakt	2
Junkeren	Mina	Hongset	Kantspiller høyre	2
Junkeren	Nora	Sivertsen	Linjespiller	2

1: Overnatting ordnes | 2: Bestill fly 18-19/10 **snarest** og overnatting ordnes

Se også info forrige side

Jenter f.2004

Klubb	Fornavn	Etternavn	Primær spilleposisjon	Komm.
Byåsen	Ine	Fremo	Bakspiller midtre	-
Byåsen	Pernille L.	Eiriksson	Bakspiller venstre	-
Charlottenlund	Kaja	Røddesnes	Bakspiller midtre	-
Charlottenlund	Karoline	Sether	Bakspiller venstre	-
Klæbu	Oda	Antonsen	Linjespiller	-
Klæbu	Tiril Charlotte	Graven	Kantspiller høyre	-
Malvik	Solveig	Vassli	Kantspiller høyre	-
Molde HK	Erle	Aandal	Bakspiller venstre	1
Molde HK	Katrin	Eythorsdottir	Bakspiller midtre	1
Molde HK	Lisa	Halle	Linjespiller	1
Molde HK	Lise	Gussiås	Målvakt	1
Molde HK	Silje	Rekdal	Bakspiller midtre	1
Selbu	Kristine	Berg	Kantspiller venstre	-

Skaun HK	Anne S.	Gladsø	Bakspiller høyre	-
Stjørdals-Blink	Eli	Dahlen-Kvalvaag	Målvakt	-
Stjørdals-Blink	Emilie Nora	Einvik	Bakspiller høyre	-
Stjørdals-Blink	Erle Sæter	Buhaug	Linjespiller	-
Stjørdals-Blink	Marie	Ingstad	Bakspiller høyre	-
Stjørdals-Blink	Signe	Berntzen-Trondmo	Kantspiller høyre	-
Stjørdals-Blink	Tuva Hoff	Melkersen	Bakspiller midtre	-
Stjørdals-Blink	Vilde H.	Melkersen	Kantspiller venstre	-
Strindheim	Guro S.	Kvitsand	Bakspiller midtre	-
Sverresborg	Ane	Rendum	Bakspiller venstre	-
Sverresborg	Dina	Frisendal	Målvakt	-
Sverresborg	Sandra Santa	Marta	Kantspiller venstre	-
Sverresborg	Sofie Garnvik	By	Bakspiller midtre	-
Tromsø HK	Anna Irene	Sivertsen	Målvakt	2
Tromsø HK	Hedda	Norvik	Linjespiller	2

1: Overnatting ordnes | 2: Bestill fly 18-19/10 **snarest** og overnatting ordnes
Se også info forrige side

Kommende samlinger (med forbehold om endringer):

RLM	18.10.2021	Trondheim	G2005
RLM	28.10.2021	Trondheim	J2006 og G2006
RLM Utfordrersaml.	03.11.2021 10.11.2021	Trondheim Bodø	J2005 og J2006 G2005 og G2006
RLM	23.11.2021	Trondheim	G2004-2005 og G2006
RLM	24.11.2021	Trondheim	J2004-2005 og G2006
Landsdel (21 spillere x2) RLM (28 spillere x2) Bylag (totalt ca 75 spillere)	10.- 12.12.2021	Trondheim	J/G2004 sammen med Region Innlandet J/G2005* (med forbehold plass m.t.p antall) J/G2006
RLM	21.12.2021	Trondheim	*Reservedato J/G2005